



IN TOUCH

Manteniéndose ARRIBA cuando los ingresos bajan

Cuando las circunstancias el despido temporal, divorcio, una lesión que causa una incapacidad u otro evento imprevisible llevan a una abrupta reducción de los ingresos individuales o de la familia resulta el problema. En cambio, tome control y actúe de una manera planeada.

Haga un inventario de los recursos familiares y financieros. Haga un cuadro de sus recursos financieros y bienes, activos intangibles y habilidades de su familia. Identifique todo lo que le ayude a reducir costos, pueda ser canjeado por bienes y servicios o pueda ser utilizado para generar ingresos. Ejemplos incluyen la capacidad de trabajar tiempo parcial, un cuarto que pueda ser arrendado, cosas que puedan ser vendidas, etc.

Haga un inventario de los recursos que se ofrecen a la comunidad. Los servicios públicos respaldados por impuestos generalmente ayudan a la gente a sobrellevar situaciones de ingresos reducidos. Usted puede ser elegible para estos servicios. Estos incluyen asistencia de ingresos y comida, capacitación para el empleo, asistencia médica y más.

Establezca prioridades para sus gastos. Cree un plan de gastos. Examine los ingresos previstos, sustrayendo sus gastos fijos, y evalúe la cantidad sobrante flexible. Haga una reunión con su familia para lograr que se comprometan a adherirse al plan y para ponerse de acuerdo sobre lo que constituyen los artículos esenciales.

Proteja el bienestar de su familia. Si las cuentas sobrepasan los ingresos, es posible que tenga que establecer prioridades. Decida cuáles cuentas pueden ser diferidas o negociadas nuevamente. Pague las cuentas que presenten consecuencias como penalidades por pago atrasado, recuperación de bienes, un juicio hipotecario o gastos de reconexión. Actúe en forma positiva hablando con los acreedores, especialmente con su compañía hipotecaria. Generalmente ellos desean negociar con usted.

Controle el estrés. Cuide de su salud mental, mantenga relaciones familiares estables y trate bien a su cuerpo durante períodos que puedan causar excesivo estrés. Recurra al EAP para ayudarlo a sobrellevar el estrés y busque recursos que le ayuden durante un período difícil pero temporal.

Fuente: U. S. Cooperative State Research, Education, and Extension Service, E-Answers, "When Your Income Drops." Visit www.reesusa.gov.

Consejos de encargado del cuidado

Los encargados del cuidado de la familia asisten a otra persona: cónyuge, miembro de la familia, amigo, o compañero en el manejo de una enfermedad crónica o incapacidad. Ellos comparten un vínculo común de abnegación que es difícil de comprender si usted no ha estado en sus zapatos. Si usted es nuevo en el servicio de cuidados, siga el consejo de los encargados con experiencia. Aprenda a controlar el estrés, a identificar sus necesidades y a cuidarse. Haga ejercicio, manténgase alerta a signos de depresión, tome descansos, y duerma lo suficiente. Acérquese a otros encargados para recibir apoyo. Su EAP le puede ayudar a localizar recursos o redes de apoyo en su área.



Helping people lead healthier lives

Cómo usar su EAP

Pregunta: Yo comencé a explicar cómo mis problemas matrimoniales están interfiriendo con mi trabajo, pero mi supervisor me interrumpió y me recomendó el EAP. Me sentí un poco rechazado. ¿No se supone que los supervisores son personas que saben escuchar?

Respuesta: Su supervisor le dio el mejor tipo de apoyo: le recomendó el EAP. Hablar acerca de sus problemas matrimoniales con su supervisor pudiera ser perjudicial si como resultado usted siente menos urgencia de buscar una ayuda efectiva. El papel del supervisor no permite darle consejos sobre asuntos personales. Cuando existe un EAP, siempre se les aconseja a los supervisores que dirijan a empleados con problemas personales al EAP como una forma de apoyo.

Pregunta: ¿Las leyes de confidencialidad que conciernen los archivos del EAP prohíben a los profesionales del EAP revelar información sobre la identidad de los clientes a gente fuera del EAP, tal como colegas, amigos o un cónyuge?

Respuesta: Sí. El profesional del EAP no puede revelar información a nadie sin una autorización debidamente firmada por el cliente del EAP, incluso a gente que el profesional del EAP pudiera conocer, tal como un cónyuge. Estrictas leyes y políticas del EAP de APS Healthcare rigen la revelación de información del cliente, las cuales deben seguirse. Los profesionales del EAP estudian el tema de la confidencialidad, y la información que concierne la confidencialidad es abundante en el campo del EAP.

Pregunta: Si yo llamo al EAP y dejo mi número de teléfono, ¿cómo evitaré el EAP hablar con alguna otra persona en mi oficina o en mi casa cuando devuelvan la llamada?

Respuesta: Su EAP tiene procedimientos para evitar violar su confidencialidad al devolver una llamada. Podemos explicar los procedimientos o pasos que utilizamos. Ayúdenos asegurándose de que especifica instrucciones para regresar la llamada si usted debe dejar un mensaje. Por ejemplo, considere hacer arreglos para la llamada a una hora en la cual se encontrará solo en su casa.

Este año tengo el propósito de...

Quizá usted ya ha hecho y quebrantado su propósito de año nuevo. O quizá se está aferrando a su propósito en forma muy precaria. Los propósitos se hacen, quebrantan o desechan tradicionalmente unos pocos días o semanas después de cada año nuevo. Los propósitos se pueden hacer y mantener, pero para su éxito se requiere consideración y planeación antes de que se pongan en marcha.

Piense en lo que usted quiere cambiar. Escriba exactamente el cambio que desea y los pasos que requerirá. Esto le ayuda a comprender que cambiar sus hábitos es un proceso, y no algo que sucede de la noche a la mañana. Escriba las ventajas y desventajas del cambio. Luego examine su compromiso con este objetivo.

Trace su mapa y establezca pequeños pasos para alcanzar su objetivo. (Por ejemplo, durante tres semanas, me limitaré a comer cinco golosinas por semana. Luego, durante tres semanas, me limitaré a comer cuatro golosinas por semana.) Decida cuáles lo que hará si se sale del plan; casi todo el mundo lo hace, pero el secreto es considerarlo sólo como un retraso temporal. Desarrolle estrategias para enfrentarse con las tentaciones.

Rodese de apoyo. Bríndese una recompensa cada vez que complete uno de sus pequeños pasos. Forme un sistema de apoyo de amigos y familiares o encuentre un “camarada” con un objetivo semejante. Sustituya “No puedo hacer esto” con pensamientos positivos como, “Lo he logrado durante tres días, ¡esto es progreso!” Despliegue su objetivo y pasos en forma escrita donde usted los pueda ver todos los días. Supervise y observe su progreso; esto le ayudará a seguir adelante.

No se desanime por vencido. Cambiar un hábito o comportamiento es un proceso difícil y generalmente lleva más de uno o dos intentos. Sea persistente e intente otra vez. Si un límite de cinco golosinas por semana no funciona, intente con un límite de seis. Y recuerde esto: ¡los propósitos se pueden hacer y emprender cualquier día del año!

El suicidio entre los adolescentes

En muchas de nuestras comunidades, el suicidio entre los adolescentes ha causado un tremendo dolor y miedo en los últimos tiempos. A veces me pregunto si es solamente en nuestra comunidad, donde parece que demasiados adolescentes y jóvenes adultos deciden quitarse la vida. Hemos tenido más que nuestra cuota de tragedias: un joven que se hace adicto a los analgésicos y se mata, otro que se pega un balazo, afectado por el fin de una relación. ¡Incluso solo escribiendo esto, noto que la campana de mi alarma interior comienza a sonar!

Datos sobre el suicidio entre los adolescentes

Casi 5,000 personas entre la edad de 15 y 24 años se quitan la vida cada año en los Estados Unidos. Es la tercera causa principal de muerte entre gente de esa edad y la segunda causa principal de muerte entre estudiantes universitarios. De 1980 a 1996, la incidencia del suicidio aumentó un 14 por ciento entre adolescentes de 15 y 19 años, y un 100 por ciento entre niños de 10 a 14 años. El índice de suicidios entre jóvenes de raza blanca del sexo masculino (15-24) se ha triplicado desde 1950, y se ha duplicado en el caso de jóvenes de raza blanca del sexo femenino. De 1980 a 1996, el índice de suicidios entre afroamericanos del sexo masculino (15-19) aumentó un 105 por ciento. Solamente los accidentes automovilísticos y los homicidios causan mayor cantidad de muertes entre jóvenes de esta edad.

¿De qué se trata esto y qué acciones podemos y debemos tomar en respuesta? No existe una causa única para el suicidio, sin embargo, se cree que el alejamiento social es un factor importante. En nuestra acelerada y opresiva sociedad la gente a menudo se siente invisible, insignificante y distante. Nuestros hijos, más que nunca antes, acuden a escuelas con numerosos alumnos donde no tienen una conexión cercana con ningún adulto, y a menudo viven con adultos quienes se encuentran en un estado de gran estrés y consecuentemente están alejados de sus familias y grupos de apoyo. Añadido a esto el abuso de sustancias a más temprana edad, los medios de comunicación que glorifican la violencia y un más fácil acceso a las armas de fuego que en el pasado. De acuerdo a un estudio del Departamento de Educación, el abuso de las drogas y el alcohol fue el factor más común entre los jóvenes que intentaron suicidarse; 70 por ciento de ellos consumieron con frecuencia alcohol y/o drogas.

Conozca las señales de peligro

Entre 20 y 50 por ciento de la gente que se quita la vida ha intentado suicidarse previamente. Aquellos que han intentado seriamente suicidarse corren un riesgo más alto de quitarse la vida. La gente que se suicida a menudo habla de él directa o indirectamente. Preste atención a declaraciones como, “Todos estarían mejor sin mí.” A veces, aquellos que contemplan el suicidio hablan como si estuvieran diciendo adiós o partiendo. Es posible que pongan en orden sus asuntos, regalando objetos que aprecian.

A pesar de que la mayoría de la gente deprimida no es suicida, la mayoría de los suicidas se encuentran en estado de depresión. La depresión grave puede manifestarse en la forma de tristeza evidente, pero a menudo se expresa mayormente a través de la pérdida del placer o el alejamiento de las actividades de las que se había disfrutado. A menudo están implicados agentes poco comunes del estrés, como un fracaso en algo trascendental o la pérdida de una relación importante.

Si usted cree que su adolescente se encuentra deprimido, es importante que establezca una conexión con él/ella y que hablen al respecto. Escuche con atención las palabras y sentimientos de su hijo. No deseche sus problemas ni se enoje con él/ella. ¿Habla del suicidio, aunque sea bromeando? ¿Ha dicho cosas como “No aguanto más” o “A nadie le importo”? Si usted sospecha que su adolescente podría estar pensando en el suicidio, no permanezca en silencio. No tenga miedo de indagar sobre sentimientos suicidas. Abriendo el tema le puede ayudar a su hijo a comprender que usted ha escuchado su grito de auxilio.

Tres cuartas partes de todos los suicidas dan señales de advertencia de sus intenciones a un amigo o miembro de su familia. El suicidio puede prevenirse y muy a menudo, en retrospectiva, la gente dice que había señales de advertencia a las cuales no les había prestado mayor atención. Por supuesto, elimine todas las armas mortales en la proximidad de la persona, incluyendo pistolas, cuchillos, palcos, cuerdas, etc.

- *continuación*

El suicidio entre los adolescentes, continuación

Comprometase activamente y busque ayuda

Por favor, no trate de enfrentar esto solo o cubrirlo esperando que “se mejorará por sí mismo”. **Busque asistencia profesional comunicándose** inmediatamente con un profesional de salud mental o su médico. A menudo su EAP es el mejor lugar para comenzar; llame a nuestro número 800, disponible las 24 horas del día, que se menciona en este boletín informativo para averiguar cuál debe ser su próximo paso. Usted puede hacer una diferencia ayudando a conseguir asistencia para los que la necesitan.

En una situación grave, no deje a la persona sola hasta que la ayuda esté disponible. Llame a su número local de emergencia para conseguir ayuda inmediata. Asimismo, APS Healthcare mantiene una línea de servicios en caso de crisis 24 horas al día 7 días por semana, y puede ayudarlo a averiguar cuáles son los mejores recursos en su comunidad. Algunas veces podrán indicarse medicamentos y/o la hospitalización, los cuales de hecho podrán en realidad salvar una vida.

Infórmese. Utilice su biblioteca pública, grupo de apoyo local o el Internet para conseguir más información. Algunos buenos sitios para comenzar son:

- American Association of Suicidology
(www.suicidology.org)
- American Foundation for Suicide Prevention
(www.afsp.org)
- Suicide Prevention Advocacy Network
(www.spanusa.org)

*por Nancy Seldin, MPH, EdD
Terapeuta Clínica*

Apeguándose a la seguridad

Sesenta y cuatro por ciento de los trabajadores norteamericanos creen que una lesión en el lugar de trabajo no les va a suceder a ellos, pero la realidad es que las lesiones en el lugar de trabajo están aumentando. Las principales causas de estas lesiones son incidentes de transporte, actos de violencia, contacto con objetos y equipo, y caídas. El esfuerzo extremo es con frecuencia un factor contribuyente. Una buena actitud para la seguridad es la costumbre de emplear prácticas de trabajo seguro para prevenir accidentes. Cuatro pasos lo harán llegar allí:

- 1) No se distraiga. Evite distracciones que lo pueden llevar a tener un accidente. Esto incluye distracciones debido a una aflicción emocional. (Su EAP lo puede ayudar.)
- 2) Evite los métodos fáciles y rápidos o arriesgados para finalizar un trabajo.
- 3) Siéntase determinado a hacerlo de la manera correcta. Otros podrán cuestionar los “pasos extras” que usted toma por razones de seguridad. Ignore tales críticas y ni guese a imitar prácticas de trabajo que no sean seguras.
- 4) Considere a los demás. Usted tiene una obligación con usted mismo, su familia y sus compañeros de trabajo. Sus acciones inseguras pueden afectar a mucha gente de maneras innumerables.

**Contacte su Programa de Asistencia al Empleado
para hacer una cita:**

800.765.0770